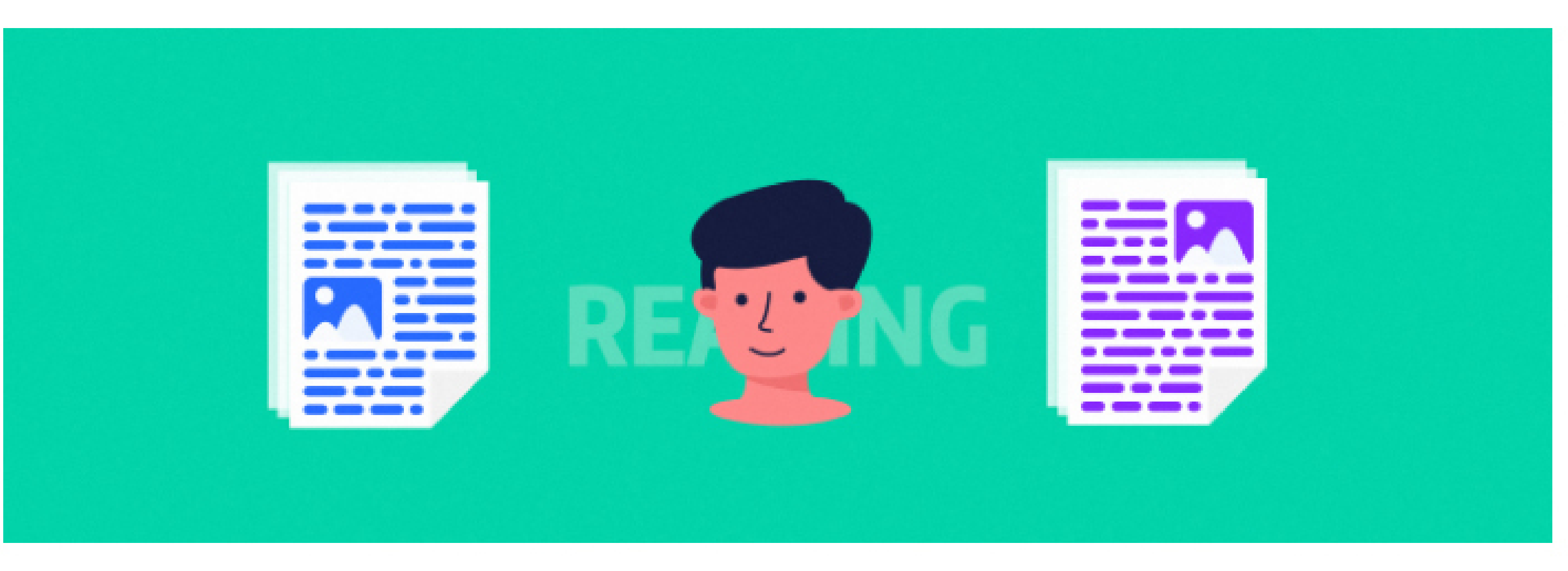


Louiscard

2小时前

2.4 提升阅读速度的 2 种心态，4 种招式和 1 套训练方法

| 本文为付费栏目文章，您已订阅，可阅读全文 |

Hi，你好，我是 Louiscard 吕江涛，这是你打造信息管理系统的第 9 天，今天我们聊聊信息处理速度，特别是阅读速度这个话题。

两种心态的调整

介绍具体方法之前，我想先跟你谈谈心态的调整。

1. 阅读速度提升需要长期积累

先说结论，限制一个人阅读速度的因素有很多，阅读技巧是很重要的一个原因，但是更重要的是「阅读内容」对于你的难度系数，换句话说，**你读得越多，这些内容对你而言也就越简单，因此，你就读得越快。**

我刚上大学那会，刚知道了 GTD 和 OmniFocus，阅读一篇介绍文章，可以说像是阅读论文一样，一边读一边 Google，然后对照着软件进行操作，一篇 2000 多字的文章，经常得 2 个多小时才能读完。但是践行了 10 多年 GTD，用遍了所有主流任务管理工具之后，深刻理解了 Inbox、Project、Due Time、Review、Tag、Perspectives 等概念，再看到这类主题的文章，大多数不再能给我带来增量信息，甚至很多作者根本就没有理解功能设计背后的初衷，这样的文章，不要说 2 小时，2 分钟不到就能读完。

> 限制你阅读速度的不是方法，而是用于理解阅读内容的大脑内存。

冯唐

厕上，枕上，飞机上，纸本，电子本，终于读完了。以为一年能读完，生生耗了两年半。以后没饭吃了可以讲这本大书，今生估计饿不死啦。

2018 年 07 月 08 日 12:52 来自 iPhone X

冯唐关于资治通鉴的博文

有一天刷到冯唐的一条微博，宣告自己终于用 2 年半的时间读完了《资治通鉴》这本大书。

> 厕上，枕上，飞机上，纸本，电子本，终于读完了。以为一年能读完，生生耗了两年半。以后没饭吃了可以讲这本大书，今生估计饿不死啦。

虽然不像大学时候那么喜欢冯唐的文字，但看到他出新书还是会买来看看，被他强大的文字驾驭能力折服。这样一个从小读《全唐诗》、《册府元龟》、《诸子集成》，在协和读到医学博士，毕业后在麦肯锡工作还如此高产的怪物，平日里，也是耐着性子一页一页地读书，对这样的书哪里有什么速读、跳读。但是，有这本书打底，他在相当一部分的领域的阅读，整体的速度一定又能提升好几个 Level。

我在要这一章的引言部分介绍了我的好朋友伊卡洛斯的故事，其实也是这个道理，如果你不记得可以返回去再看一看。总之，阅读速度的实质性提升主要取决于已读内容的量级，而积累一定是一个长期的过程。

2. 别被「逐字逐句」绑住手脚

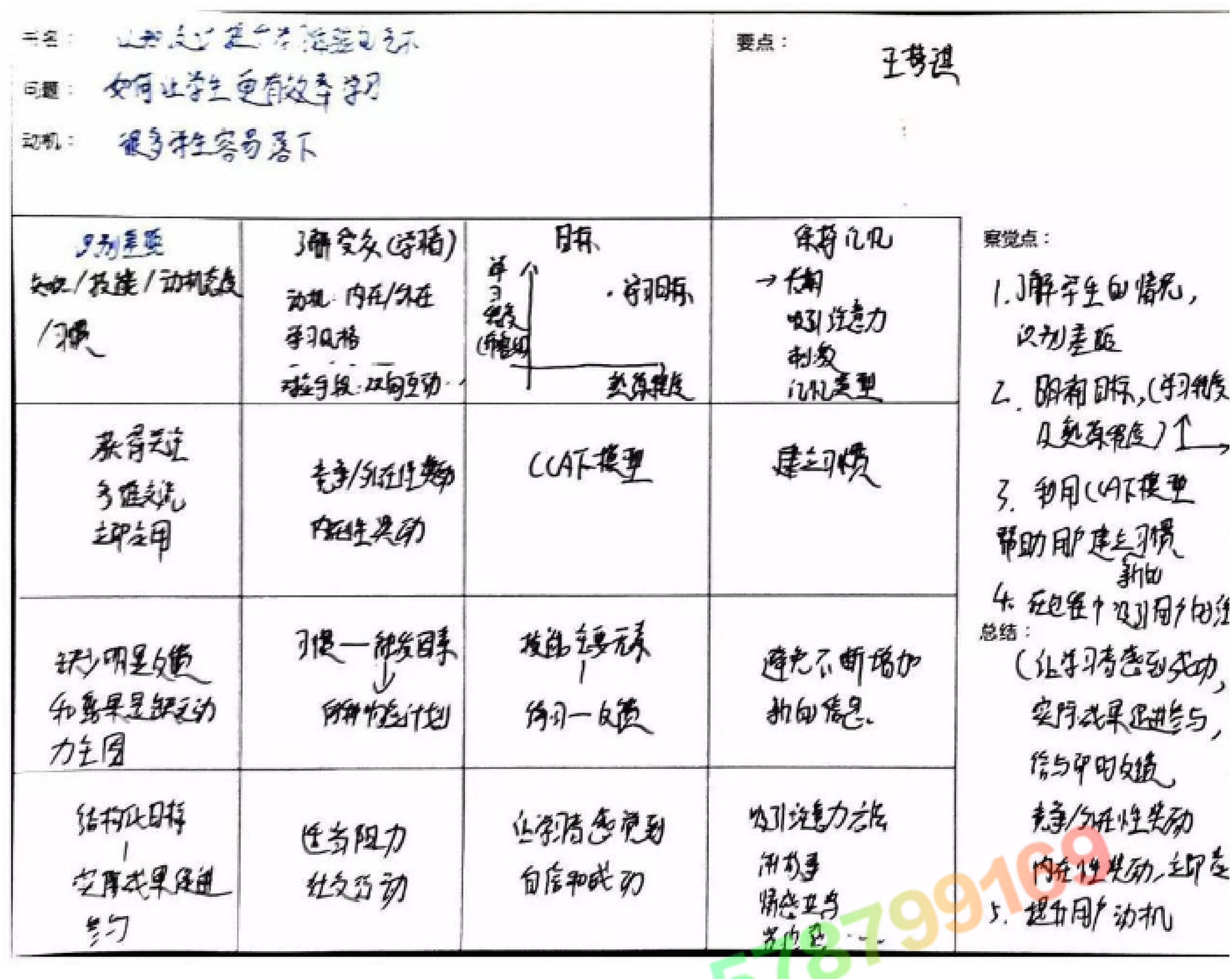
很多时候，绑住我们的不是错误的方法，而是我们对书籍的一种过度敬畏的心态，只要是印在纸上的字，似乎天然就很重要，就值得我们认真阅读学习，生怕错过了一字一句。于是相当一部分人都：「买书如山倒，读书如抽丝」。

其实，两方面来谈，一方面，现在出版一本书的成本非常非常低了，不像当年，那真得是名家大师，恨不得几年、十几年、几十年才能写一本经世之作，而现在很大比例的书籍都只是为了品牌宣传，内容偏水，读起来只会浪费你的时间而已。

另一方面，即便是一些品质优良的书籍，大部分书籍也不应该用「逐字逐句」的方式阅读，我自己一开始也是这种方法的受害者，直到有一天，我跟我的一个好朋友聊天，他跟我说：「**不要试图接住所有的水，你又不是做学术研究，要面面俱到，只需要找到整本书为数不多的那几粒珍珠就足够啦。**」

简直一句点醒梦中人，是啊，**读书的时候，那种害怕错过的心态不就是想要把整本书全数纳入自己的知识体系**，但这样也必然会大幅减少阅读时间的投入产出比，不符合我们经常提到的二八法则。读书是这样，其他的信息处理其实也是如此。

所以，现在很多机构，KOL，在传授的快速阅读的方法，最大的价值就是使用一套固定的阅读套路，逼迫你放弃逐字逐句的执念，比如 1 分钟看目录，5 分钟翻一遍找到整本书的重点章节，25 分钟翻一遍重点章节内容，然后把挑选出来的重点内容填写到一张表格。下面这张图表格就是 Xdite 在自己的公众号的一篇 文章 中提供的。


书名：
问题：
动机：
要点：
察觉点：
总结：

Xdite 的快速阅读卡片

避免断更，请加微信：578799169

如果你确实没有办法走出「逐字逐句」的泥沼，那么也可以给自己制定一个严格的阅读 SOP（流程），用时间限制你的阅读，改变自己阅读速度最大的障碍。

不逐字逐句，并不代表所有内容都可以草草看过，恰恰相反，因为忽略掉那些不重要的内容，节省出来的时间才能把书本中不懂的概念去 Google、百度，搞清楚真正的含义。

千万不要被那些「快速阅读」的文章和课程误导，这个世界上有相当一部分书籍是不应该采用快速阅读或者泛读的，必须逐字逐句，必须反复思考，只有脚踏实地，一本一本的读过来，再看一些其他书籍，才能可以一目十行，**阅读高手往往是因为读得多才读得快，而不是有好的方法读得快才读得多。**

掌握快速阅读的基本招式

不过，我们也要认识到，很多人在阅读方法上也确实有不小提升的空间，这也就是接下来我要给你介绍的方法。

1. 注意力为王

高效的阅读和只是看完，这中间是有巨大差异的。伍迪 · 艾伦（Woody Allen）有一段形象的描述：「我学会了用 20 分读完《战争与和平》，不过只记得这是一个俄国的故事。」

这样的阅读简直就是浪费时间，高效的阅读不仅仅是速度，还需要必要的理解能力，而对关键信息点的存储和提取，最重要的决定因素就是：注意力。所以阅读能力的训练里不少都是为了提升你的专注力。

最简单的一个方法是：在阅读之前有意识的提升自己的专注能力，告诉自己「我要集中精力，我要开始一次专注的阅读了」。介绍一个有意思的方法叫做：橘子放松法，简而言之就是在阅读之前想象自己的后脑勺有一颗橘子，然后进行几次深呼吸放松，辅助自己进入专注模式。这种方法能对有些人颇为有效，感觉文字能直接透过眼睛进入大脑，感觉很微妙。

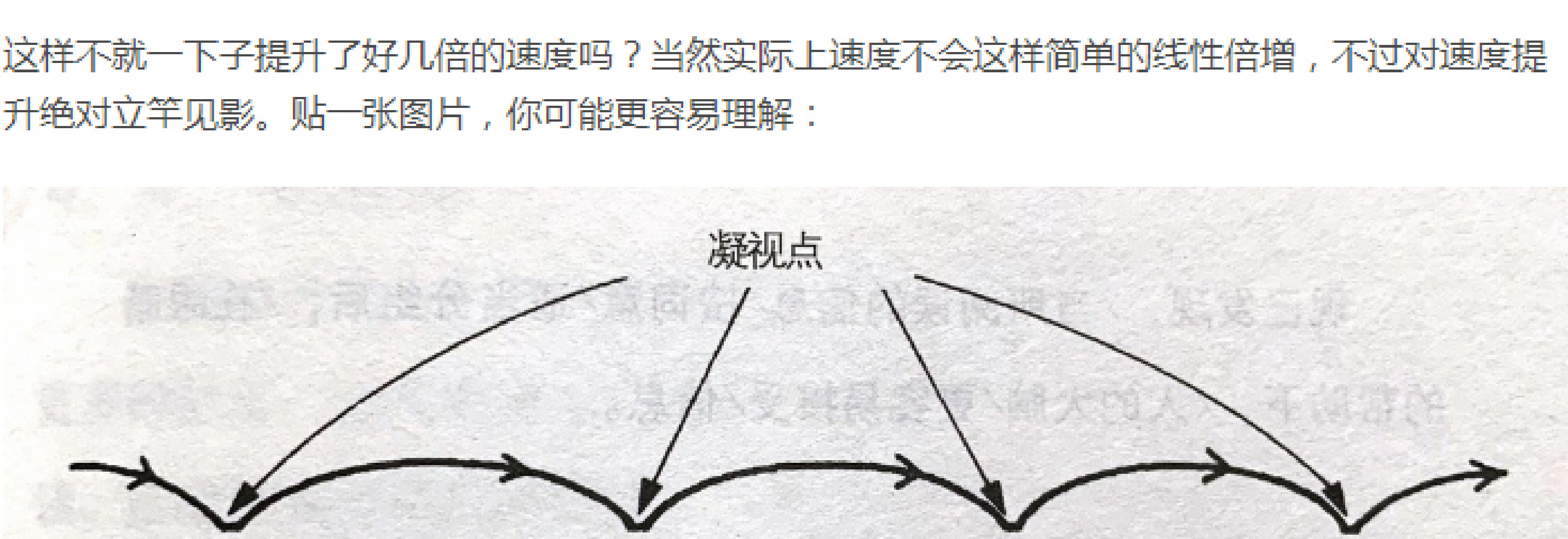
即便是精读，我也建议你保持一定的速度，不要过于慵懒和随意，慢并不等同于认真，这就跟骑自行车一样，过慢的速度反而会影响信息输入效率，比如前面看的内容，读到后面没准就忘了，阻碍你建立信息之间的联系。同时，必要的速度也会有助于你保持相对集中的专注力。

2. 在意群间跳跃

第一次知道这个方法，是我在小学的时候，兴奋得晚上都没睡着觉。说起来简直太简单，如果一个字一字看，速度是 400 字每分钟，那么一次看好几个字组成的意群，类似：

快速阅读 | 是一种 | “眼脑直映”的 | 科学运用视力和脑力的 | 方法，| 这种“眼脑直映”式的 | 阅读方法 | 省略了 | 语言中枢和听觉中枢 | 这两个可有可无的 | 中间环节，| 将文字信号 | 直接映入大脑记忆中枢 | 进行理解和记忆。

这样不就一下子提升了好几倍的速度吗？当然实际上速度不会这样简单的线性倍增，不过对速度提升绝对立竿见影。贴一张图片，你可能更容易理解：



在意群跳跃的视图

最简单道理，原先一句话你需要眼神跳动十几次，现在只需要跳动 3 次，当然比原先的速度要快很多，所以，到后期我自己对文章阅读方式的调整都是按照每行眼神聚焦点的跳跃次数，4 次、3 次，2 次，甚至有时候一眼一行。

刚开始的时候试用笔或者手指作为视线的指引，可以让你的视线不至于太跳脱，能起到一定的辅助作用，特别是在阅读纸质书籍的时候。

3. 阅读聚焦位置

刚才我们提到了视觉聚焦次数，这一部分再说两点关于聚焦点的方法。第一个是充分利用我们眼神有效视觉范围，虽然我们聚焦是一个点，但事实上这个点直径范围内的信息都会同步捕获，就像一个探照灯一样，因此，最大化地利用这个特征的话，我们的阅读就不应该从第一个字开始，而是从每一行稍微往后一点，比如第 4 个字开始，利用眼睛的余光，前后的几个字我们其实也能看到，相同的道理，每一行结束的点也可以提前一些，这样每一行需要定焦的次数也就会进一步变少。

还有一个技巧是，我们看文字的时候不需要看整个文字，而是看文字的上半部分就可以，你也可以试一试。

4. 「3-2-1 训练法」

避免断更，请加微信：578799169

正如绝大多数技能一样，仅仅知道方法是不够的，技能只有刻意训练才能真正习得掌握，在所有的快速阅读的训练方法中，我觉得「3-2-1 训练法」最是简单实用。方法特别简单，这是克里斯蒂安·吕格宁在书里提出的：随便找一本书，倒计时 3 分钟开始阅读，然后合上书，找一张纸，画一张思维导图把刚才你读到的关键点依靠回忆记录下来。接下来重新阅读刚才阅读的同样的内容，区别是倒计时 2 分钟，也就是你需要用 2 分钟完成刚才 3 分钟读完的信息，再补充刚才的导图的内容。接下来用 1 分钟再次重复这个流程。

只需要 10 几分钟的时间就能完成一轮训练，初期可以每天安排专门的时间进行训练。这个方法训练的技能点非常多，最重要的一点就是让你不知不觉的给自己的阅读速度提升档位，就像书里说的，一旦你适应了高速公路的速度，如果没有仪表盘的情况下进入到一般的公路，你心目中的 60 km/h，早已经不是原先你以为的那个速度了，整个速度都会被拉升一个档位。

但是，需要提醒你的是，这个方法在一开始会特别打击一个人的自信心，会积累非常强烈的挫败感，要在最初的时候扛住压力。

关于音频倍速

除了对文字的阅读处理，现在很多碎片信息都是以音频的方式存在，比如付费课程和播客。

很多人低估了音频作为内容载体在信息输入上的价值，甚至觉得只有阅读才是正统和高级的，但事实上，考过司法考试或者 CPA 的应该都有这样的认知，很多时候看书完全不明白的道理，听老师几句话就一清二楚了，音频以及音频承载的口语化的表达，不仅不应该被看低，反而在这个时代应该引起我们更多的重视才行。

不过，音频和视频信息，我强烈建议你默认 2 倍速。我们在前面提到关于输入的成本，其实收音频也存在成本问题，我们对成本，特别是时间成本非常敏感，一个音频课程，如果 5 分钟可能顺手就听了，但是如果超过 10 分钟，那么你可能就会犹豫一下，是不是有这个耐心，但是当你倍速后 10 分钟的音频，瞬间就变成了 5 分钟，门槛变低一倍，就是这么一个小调整，你的信息吞吐量就会产生一个巨大提升。

很多人担心倍速播放之后，听不懂或者丢失掉关键信息，其实完全不用担心，因为但凡事音频形式的口语化表达，冗余信息会非常多，即便你错过了部分信息，对核心意思的理解基本上不会构成太大的困难。另一方面，你要相信人类的适应能力，一开始两倍速的时候的确会有一点不适，但是这个过程不会太久，而且一旦你适应了之后，你可能就再也无法忍受慢吞吞的一倍速了。话说回来，你有没有发现越来越多的音频、视频播放平台都开始支持倍速了，比如 YouTube、微博、得到 APP、喜马拉雅、小鹅通甚至百度云网盘等等，所以，利用好这个功能，提升信息处理效率吧。

最后的话

除了专注练习和启动倍速播放之外，更重要的还是在平时花更多时间在阅读上，随手携带一本书，不管是纸质书还是 Kindle，或者是微信阅读这样的阅读 APP，有时间就阅读几分钟，这几分钟当然可以用 3-2-1 的方法进行训练，或者只是进行 10 分钟专注阅读，可能有时候还需要点「打破沙锅问到底」的劲头，想尽一切办法，Google + Wikipedia + 书籍 + 人去寻找答案。只有依靠这样的点滴积累，才会不断提升你的信息处理能力。

其实世界上本来没有什么快速阅读，未来有一天，你突然发现，你的常规阅读速度，在别人看来就已经是神乎其乎的「快速阅读」了。